

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES


## MAYO 2019

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO	ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<p><b>desayuno todos los días</b></p> <p><b>Precio Regular \$1.30</b></p> <p><b>Precio Reducido \$.00</b></p> <p><b>almuerzo todos los días</b></p> <p><b>Precio Regular \$2.55</b></p> <p><b>Precio Reducido \$.00</b></p>	<p><b>L</b> Emparedado (GI) de Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca~ (Bagel) <b>235</b></p> <p><b>M</b> Panqueques^ de GI <b>220</b></p> <p><b>M</b> Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ <b>130-236</b></p> <p><b>J</b> Emparedado de GI de Desayuno <b>120-285</b></p> <p><b>V</b> Panecillo^ de GI con Canela <b>240</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SERVICIO DIARIO</b></p> <p>Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p><i>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus y rosca (bagel) con yogur. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones.</i></p> <p><i>Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.</i></p>	<p>La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a></p> <p><i>Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.</i></p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

**Explicación de los Símbolos del Menú:** ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave \*Cerdo/Puerco \Picante vVegano GI = Grano Integral

### ALMUERZO

<p>Para información sobre los recursos actuales de ayuda contra el hambre y proveedores de alimentos de emergencia en el Condado de Montgomery, visite el Directorio de Recursos de Asistencia Alimentaria del Concejo Alimentario del Condado de Montgomery (Montgomery County Food Council) en <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</p>		<p><b>1</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p>~Hamburguesa "del Café" en Pan de GI con Maíz/Elote/Choclo <b>290</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p>+Pavo y Queso en Medialuna (Croissant) de GI <b>317</b></p> <p>Ensalada con Aderezo "Ranch" 92</p> <p>Frutas Surtidas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p><b>2</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p>^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar <b>336</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p>vEnsalada Mediterránea con Humus o (Palito de Queso), "Chips" de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados <b>458 (407)</b></p> <p>Ensalada con Aderezo "Ranch" 92</p> <p>Garbanzos Tostados 160</p> <p>Frutas Surtidas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p><b>3</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p>Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de ~Pepperoni <b>320-330</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p>^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno <b>470</b></p> <p>Rodajas de Pepino 14</p> <p>Vegetales Frescos Surtidos 20-25</p> <p>Frutas Surtidas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>
<p><b>6</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p>+Perrito Caliente/Pancho en Pan GI con Papas "Fritas" al Horno <b>422</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p>^Omelet "Fiesta" de Queso con Papas, Pimientos, Cebolla y Medialuna (Croissant) de GI <b>466</b></p> <p>Salsa 45</p> <p>Frutas Surtidas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p><b>7</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras <b>370</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p>~Espagueti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI <b>385</b></p> <p>Mini Zanahorias 30</p> <p>Garbanzos Tostados 160</p> <p>Frutas Surtidas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p><b>8</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p>Pavo a la Barbacoa+ Desmenuzado con Tazón de Pan de Maíz/Elote/Choclo (GI) <b>360</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p>~Bistec Estilo Philly con Queso en Pan de Viena con Papas Sazonadas <b>567</b></p> <p>Ensalada con Aderezo "Ranch" 92</p> <p>Frutas Surtidas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p><b>9</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p>~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo "Cucharita" (GI) <b>346</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p>^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI <b>440</b></p> <p>Salsa 45</p> <p>Ensalada con Aderezo "Ranch" 92</p> <p>Frutas Surtidas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p><b>10</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p>Pizza Individual GI de ^Queso o ~Pepperoni <b>320-330</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p>+^Emparedado de Hamburguesa de Pollo Picante con Pan GI <b>341</b></p> <p>Tiritas de Pimiento/Morrón Verde 15</p> <p>Vegetales Frescos Surtidos 20-25</p> <p>Frutas Surtidas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES MAYO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>13</b> CAL <b>+Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI</b> 363 <b>0</b> <b>^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno</b> 394 Mini Zanahorias 30 Papas "Fritas" al Horno 110 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>14</b> CAL <b>+Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano</b> 344 <b>0</b> <b>^Enchiladas de Queso Vegetarianas</b> 357 Brócoli 15 Salsa 45 Perlas de Fruta 40 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>15</b> CAL <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras</b> 370 <b>0</b> <b>+Pollo en Salsa Curry con Coco, acompañado de Arroz Integral y Panecillo de GI</b> 338 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>16</b> CAL <b>+Bocaditos de Pollo GI con Pan de Arándanos</b> 402 <b>0</b> <b>vEnsalada Mediterránea con Humus o (Palito de Queso), "Chips" de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados</b> 458 (407) Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>17</b> CAL <b>Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de +-Pepperoni</b> 320-330 <b>0</b> <b>^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno</b> 470 Rodajas de Pepino 14 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>20</b> CAL <b>*Lechón a la Parmesana (GI) con Puré de Papas y Palito de Pan/Grisín de GI</b> 507 <b>0</b> <b>~Hamburguesa "del Café" en Panecillo de GI con Papas Rizadas</b> 410 Mini Zanahorias 30 Papas "Fritas" al Horno 110 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>21</b> CAL <b>+Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos</b> 362 <b>0</b> <b>^Palito/Grisín de Pan Trenzado (GI) de Arándano Azul con Yogur</b> 460 Tomates Minis 16 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>22</b> CAL <b>Palitos de Tostada Francesa (GI) con Huevos Revueltos</b> 260 <b>0</b> <b>^Hamburguesa Vegetariana en Bollo de GI con Papas "Fritas" al Horno</b> 390 Rodajas de Pepino 14 Brócoli 15 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>23</b> CAL <b>~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo "Cucharita" (GI)</b> 346 <b>0</b> <b>^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI</b> 440 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>24</b> CAL <b>Pizza Individual GI de ^Queso o +-Pepperoni</b> 320-330 <b>0</b> <b>+^Emparedado de Hamburguesa de Pollo Picante con Pan GI</b> 341 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>27</b> <b>NO HAY CLASES</b>	<b>28</b> CAL <b>+Patita de Pollo (GI) con Papas Sazonadas con Romero y Panecillo (GI)</b> 390 <b>0</b> <b>^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Panecillo</b> 400 Papas "Fritas" al Horno 110 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>29</b> CAL <b>^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar</b> 336 <b>0</b> <b>~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Bollo de GI</b> 435 Mini Zanahorias 30 Brócoli 15 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>30</b> CAL <b>+Pavo y Queso en Medialuna (Croissant) de GI</b> 317 <b>0</b> <b>vEnsalada Mediterránea con Humus o (Palito de Queso), "Chips" de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados</b> 458 (407) Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>31</b> CAL <b>Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de +-Pepperoni</b> 320-330 <b>0</b> <b>^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno</b> 470 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

## INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

**MySchoolBucks.com** es un servicio que, a través de Internet, permite a los padres hacer prepagos a la cuenta de sus hijos para comprar alimentos en la cafetería de la escuela, usando una tarjeta de crédito/débito. Los padres también pueden revisar los saldos de las cuentas de comida, inscribirse para hacer pagos recurrentes, y mucho más. Este servicio se ofrece para conveniencia de las familias interesadas. Al crear una cuenta segura en línea, los padres pueden manejar la cuenta de sus hijos. Ingrese a **MySchoolBucks.com** para inscribirse.

LOS CHEQUES QUE SEAN DEVUELTOS POR FALTA DE FONDOS SERÁN RECUPERADOS POR EL VALOR NOMINAL, MÁS LA TARIFA DE \$25.00 PERMITIDA POR EL ESTADO DE MARYLAND, A SER RETIRADA DE LA MISMA CUENTA MEDIANTE UN DÉBITO ELECTRÓNICO O UN GIRO BANCARIO. AL EFECTUAR SU PAGO POR CHEQUE, USTED CONFIRMA SU ACEPTACIÓN DE ESTOS TÉRMINOS.

## OPCIONES A LA CARTA

*¿Sabía usted que además de comidas saludables muchas escuelas ofrecen opciones a la carta? Todos los refrigerios y bebidas a la venta cumplen con los Reglamentos de Bienestar de MCPS ([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)). Para información sobre los alimentos que se ofrecen en su escuela, o para restringir las compras de un/a estudiante, por favor comuníquese con el administrador/a de la cafetería de su escuela.*

6031.19.ar · 4.19 · DFNS  
 Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

